

Tabla de suplementos, acciones y modo de uso

Nombre	Indicado para	Consumir
Magnesio 400 Vitatech o Geonat (sin lactosa). Lo conseguís en farmacias o dietéticas.	Ansiedad, constipación, reflujo, dolores musculares y calambres.	1 por noche durante 1 mes. Si no hay diarrea evaluar uno cada 12 horas. Duración un mes.
Cloruro de magnesio (precaución diarrea y sabor desagradable).	Idem.	Ver indicaciones del producto.
ARBOX MICROBIOTA (prebiótico).	Equilibra la microbiota intestinal.	Una cápsula antes de desayuno y la cena durante 15 días.
Enterogermina (la conseguís en farmacias).	Probiótico. Mejora la flora Intestinal.	1 ampolla por día, antes del desayuno x 10 días.
Kyojin (lo conseguís en dietéticas y mercado libre).	Probiótico. Mejora la flora Intestinal.	Una cucharada por día antes de almuerzo x 30 días.
Kéfir de Agua (no se recomienda la primera semana si no lo tomaste nunca).	Probiótico. Mejora la flora Intestinal.	Un vaso por día, después del desayuno 3 meses y descansar.
Enzimas digestivas. Polienzim 200 mg. o DigeCaps (en farmacias).	Mejora la digestión y la distensión abdominal.	1 comprimido unos minutos antes del desayuno, almuerzo, merienda y cena durante un mes.
Tintura de menta. Cualquier marca, lo conseguís en dietéticas.	Dolor abdominal.	40 gotas en medio en medio vaso de agua después de las comidas por 21 días.
Antiespasmódicos: Meteospasmyl o Alverin (más potencia) o Colixane dísten (más económico) Se al perlas (menor potencia + económico). Los conseguís en farmacias.	Distensión abdominal y dolor. Antiespasmódico.	1 comprimido antes del desayuno almuerzo y cena. Contraindicado en glaucoma, hipertrofia prostática y pacientes geriátricos. No tomar más de 45 días.
Picosulfato de sodio: Dulcolax.	Constipación severa.	1 perla por la noche.
Polietilenglicol: Barex unipeg o Tractolax (laxante preferido, costoso).	Constipación severa.	1 sobre por día/o cada 12 hs.
Semillas de lino. Las conseguís en dietéticas.	Constipación severa. Puede tardar en hacer efecto unos días.	1 cucharada sopera en medio vaso de agua por día. Dejar reposar toda la noche y consumir en ayunas.
L- Glutamina marca ENA y GENTECH. Farmacia, dietéticas o mercado libre.	Opción para restaurar la permeabilidad intestinal. Ideal si te cuesta salir de la fase 1.	Una cucharada sopera en un vaso de agua antes del desayuno o cena. Durante un mes y consultar con el médico.

Tabla de suplementos, acciones y modo de uso

Nombre	Indicado para	Consumir
Proteína de Colágeno hidrolizado, EVERYDAYNATURE o cualquiera en polvo sin ningún agregado. Lo conseguir en dietéticas, mercado libre o farmacias.	Opción para restaurar la permeabilidad intestinal. Puede ser útil si la glutamina no funciona.	1 cucharada sopera en un vaso de agua en ayunas o antes de acostarse. Máximo 2 meses. Consumir un mes y consultar con el médico.
Vinagre de manzana (el común de almacén) (luego de sentirte mejor podés incorporar el orgánico).	Mejora el ánimo, reduce dolores digestivos (suspender si produce acidez).	Una cucharada de té en un vaso de agua después del desayuno. Máximo 3 por día. Un mes y consultar con el médico.
(Regulip 1 g, Sundance Fish Oil, Omega 3 Natural Life). Omega 3 CHIA CAPS (para veganos). Lo conseguís en farmacias o dietéticas.	Depresión. Ansiedad. Triglicéridos y colesterol elevado.	1 a 2 cápsulas por día de 1 gramo junto con las comidas durante 30 días.
Melatol Cápsulas (no en comprimidos porque contienen lactosa).	Insomnio. Ansiedad. Depresión.	1 comprimido 30 a 60mins antes de dormir. Un mes y consultar.
Valeriana 300 mg (Valedormir).	Insomnio.	1 comp. antes de dormir. Un mes y consultar.
Silimarina 150 mg (Laragon 150 mg).	Dolores articulares o musculares. Alivian síntomas de enfermedades autoinmunes.	Un comprimido cada 8 hs. por 30 días.
Cúrcuma y pimienta 125 mg. de extracto de cúrcuma + 21 mg. de pimienta negra. (Infiltrax)	Dolores articulares o musculares. Alivian síntomas de enfermedades autoinmunes	Un comprimido con el almuerzo por 30 días.
Aceite de orégano.	SIBO, colon irritable, candidas o parásitos.	Tomar 3 gotas disueltas en cucharadita de oliva dos veces al día 30 minutos antes de alguna comida, hasta la desaparición de los síntomas.
Psyllium: Lostamucil (Consumir sólo en fase 2). Lo conseguís en las dietéticas o en la farmacias.	Disminuye el apetito, mejora la digestión, limpia el sistema y disminuye el colesterol.	Una cucharada de té en medio vaso en caso de diarrea, o en un vaso de agua para la constipación. Importante: revolver y beber rápido.

Los medicamentos deben ser indicados y supervisados por un médico. No nos responsabilizamos por su uso incorrecto.

Nota: Para un estado de salud digestiva óptima los niveles de vitamina D deben mantenerse por encima de 30. Hablá con tu médico para un dosaje en sangre y eventual reposición.